



豊田市の※介護予防教室 終了後発足した自主活動グループです。  
 (※体カアップ教室、ころばん塾、元気アップ教室、里山健康学び舎教室)

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
逢妻	千歳会筋トレクラブ	月2回	第1・3木曜日	09:30~10:30	千足町区民会館	○	○		
逢妻	わかばアップ (元気アップ教室)	月1回	第4火曜日	10:00~11:30	宮口上区民会館	○	○	○	○
逢妻	宮新スマイルアップ	月2回	第1・3金曜日	10:00~11:30	宮口新田公会堂	○	○		○
逢妻	本地健康サークル	月2~3回	第1・3・5木曜日	09:30~11:30	本地行田池ホール	○	○	○	○
逢妻	本地新田ふれあい元気クラブ	月2回	第1・3水曜日	14:00~16:00	本地新田区民会館	○	○	○	○
逢妻	ひまわり会	月2回	第2・4火曜日	10:00~12:00	宮口上住宅集会所	○	○		
逢妻	逢妻アップ	月4回	毎週木曜日	10:00~11:30	逢妻交流館	○	○	○	○
朝日丘	下市場豊寿会体カアップクラブ	月1回	第2月曜日	10:00~12:00	下市場区民会館	○	○	○	○
朝日丘	金谷元気アップクラブ	月2回	第1・3木曜日	13:00~14:30	金谷区民会館	○	○		○
朝日丘	長興寺サロン	月1回	第3月曜日	10:00~12:00	長興寺会館	○	○	○	
朝日丘	さわやか教室	月2回	第2・4木曜日	14:00~15:30	豊田市福祉センター	○	○	○	
朝日丘	ゆうがく会	月1回	第4水曜日	13:00~17:00	豊田市福祉センター			○	
朝日丘	634会	月1~2回	第4水曜日	09:00~12:00	産業文化センター (キラッとよた)	○	○		○
梅坪台	東梅坪元気アップ教室	月4回	毎週水曜日	09:30~11:00	東梅坪自治区会館	○	○	○	

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
梅坪台	梅坪寿会高齢者クラブ	月2回	第2、4水曜日	09:30～11:00	梅坪町区民会館	○		○	○
梅坪台	元気アップ京福	月2回	第1・3月曜日	09:30～11:30	京町区民会館	○	○	○	○
梅坪台	上原元気隊	月2回	第1・3水曜日	13:30～14:30	上原町区民会館	○	○	○	○
浄水	はなみずき元気連	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:00	浄水町西集会所	○	○		○
崇化館	ころばん坂小学校	月3回	第2・3・4金曜日	10:30～12:15	二区西部区民会館	○	○		
崇化館	ころばんレディース	月4回	毎週火曜日	13:00～15:00	スカイホール豊田 スタジオ	○	○	○	
崇化館	平芝自主クラブ「日の出会」	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	平芝自治区区民会館	○	○	○	○
崇化館	陣中元気アップ教室	月2回	第1・3金曜日	13:30～15:30	陣中自治区会館	○	○	○	○
崇化館	一区元気アップ健康づくり	月1回	第3火曜日	10:30～12:00	一区区民会館	○	○	○	○
崇化館	ふれあいサロン ゆう遊会	月1回	第1水曜日	13:00～14:40	平芝前区民会館	○	○	○	○
崇化館	西区元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	西区区民会館	○	○	○	○
崇化館	二区西部元気アップ教室	月1回	第3火曜日	10:00～12:00	二区西部区民会館	○	○	○	○
豊南	平山元気アップ教室	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	平山集会所	○		○	○
豊南	丸山元気アップ教室	月1回	第2水曜日（8月：第1水曜日）	13:30～15:00	丸山自治区区民会館	○	○		○
豊南	山之手元気アップ	月2回	第1・3月曜日	13:00～14:30	山之手区民会館	○	○		
豊南	地域サロンおしゃべり会	月2～3回	水曜日	09:30～11:30	下野見児童館	○	○	○	○
豊南	健康アップ	月4回	毎週木曜日（第5は休）	13:00～15:00	豊南交流館	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
豊南	さわやか体操	月3回	第3を除く金曜日	09:30～11:00	豊南交流館	○	○		○
高橋	寺部元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	寺部公民館	○	○	○	○
高橋	京ヶ峰元気アップ教室	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:30	京ヶ峰分譲憩の家	○	○	○	○
高橋	元気アップ上野	月2回	第1・3火曜日	14:00～16:00	上野自治区区民会館	○	○	○	○
高橋	市木元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	09:30～11:00	市木町第1区民会館	○	○	○	○
高橋	くらがいけ きらら	月2回	第1・3金曜日	10:00～11:45	地域包括支援センターくらがいけ	○	○	○	○
益富	五ヶ丘西高齢者クラブ豊五会	月4回	毎週金曜日	09:30～11:00	五ヶ丘第一自治区集会所	○	○	○	
益富	KGP元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	古瀬間グリーンパーク集会所	○	○	○	○
益富	クローバーハウス元気アップ教室	月2回	火曜日(隔週)	14:00～16:00	五ヶ丘第4自治区集会所	○	○	○	○
益富	高齢者クラブ 古瀬間みのり会	月1回	原則毎月25日	09:00～11:00	古瀬間区民会館	○	○	○	○
益富	泉元気アップ教室	月2回	第2・4月曜日	10:00～12:00	泉町区民会館	○	○	○	○
益富	五ヶ丘第2自治区「元気アップ・プラス」	月2回	第2・4木曜日	09:30～11:30	五ヶ丘第2自治区集会所	○	○	○	○
益富	志賀元気アップクラブ	月2回	第2・4月曜日	14:00～15:30	志賀町区民会館	○	○	○	○
益富	しいのきふれあいサロン茶話会	月2回	第1・3水曜日	13:30～15:30	しいのきハウス	○	○	○	
益富	益富元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	13:00～14:30	益富交流館	○	○	○	○
美里	野見山体力アップ教室	月1回	第2火曜日	09:30～10:30	野見山区民会館	○		○	○
美里	ふれあい広場 法眼の里	月1回	第3土曜日	10:00～12:00	野見区民会館	○			

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
美里	美里一区元気アップクラブ	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	美里一区区民会館	○	○	○	○
美里	かみいけ健幸づくりサークル	月2回	第1・3金曜日	10:00～11:30	神池区民会館	○	○	○	○
美里	東山町元気アップ会	月2～3回	第1・3・5金曜日	09:45～11:45	東山町中央集会所	○	○	○	○
美里	美里四区元気アップ倶楽部	月2回	第2・4火曜日	10:00～11:30	美里四区第1区民会館	○	○	○	
美里	御立PSG（ピョン・シャン・元気）倶楽部	月2回	第2・4水曜日	09:30～11:45	御立児童館	○	○	○	○
美里	森 元気くらぶ	月2回	第2・4月曜日	10:00～11:30	森児童館	○	○	○	
美里	美里二区元気アップ教室	月2回	第1・3月曜日	10:00～12:00	美里二区区民会館	○	○	○	○
美里	広川活き生きClub	月2回	第1・3月曜日	10:00～11:30	広川町区民会館	○	○	○	○
美里	県営神池元気アップ会	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:30	県営神池集会所	○	○	○	○
美里	元気アップMISATO 3ku-	月2回	第1・4水曜日	10:00～11:30	美里三区区民会館	○	○		
美里	わくわく元気同好会	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	美里交流館	○	○	○	○
松平	元気いっぱい坂上会	月2回	第2・4水曜日	13:30～15:00	坂上町公民館	○	○	○	○
松平	元気かーい！（林添町自治区）	月1回	第3日曜日	10:00～11:30	林添区民会館	○	○	○	○
松平	げんきーず石楠	月2回	第1・3月曜日（変更あり）	09:30～11:00	石楠公民館	○	○	○	○
松平	楽しく元気アップ大内	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	大内町公民館	○	○	○	○
松平	長慶クラブ 元気アップ	月1回	第2土曜日	10:00～12:00	松平志賀町区民会館	○	○	○	○
松平	元気アップ幸海	月1回	第4水曜日	13:30～15:00	幸海集会所	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
松平	豊松元気カーい	月1回	第2水曜日	14:00～15:30	豊松区民会館	○	○	○	○
松平	九久平元気アップ教室	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:00	九久平町区民会館	○	○	○	○
松平	松平葵クラブ	月1回	第2水曜日	14:00～15:30	松平町集会場				
旭	田津原なかよしサロン	月2回	第1・3水曜日	13:30～15:30	田津原集会場	○	○	○	○
旭	あさの会	月1回	第1火曜日	13:30～15:30	浅野会館		○	○	○
旭	ぬくもり会	月1～2回	第2火、第3水曜日	09:30～11:30	笹戸会館	○	○	○	○
旭	下切フレンドリー	月1回	毎月21日	09:00～11:30	下切公民館	○	○	○	○
旭	喜怒哀楽	月1回	第4水曜日	10:00～12:00	杉本公民館	○	○	○	
旭	小渡おいでん会	月1回	第3月曜日	10:00～12:00	小渡公民館	○	○	○	○
旭	サロンきくの会	月1回	第1水曜日	09:00～11:00	加塩集会所	○	○	○	○
旭	ゆめサロン	月1回	第2水曜日	10:00～12:00	須淵公会堂				
旭	メグ友会	月1回	第3金曜日	13:00～終了まで	敷島農村改善センター敷島会館	○	○	○	
足助	明和健康クラブ	月1回	第1木曜日	09:30～11:00	明川集会所	○	○	○	○
足助	みうち寿老会	月1回	第3火曜日	08:30～12:00	御内集会所鼎館	○	○	○	○
足助	かわも会	月1回	第3水曜日	13:30～15:30	川面上切集会所	○	○	○	○
足助	ふみづき会	月4回	毎週火曜日	09:30～11:00	久木館	○			
足助	ハナミズキ	月2回	第2・4金曜日	09:30～11:30	則定集会所	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
足助	煌めき会	月1回	第2木曜日	10:00～12:00	国谷集会所	○	○	○	○
足助	実栗やまぼうし会	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	実栗町集会所	○	○	○	○
足助	ささゆりの会	月1回	第4火曜日	09:30～12:30	大河原ふるさと館	○			○
足助	お寺で元気会	2か月に1回	第4木曜日	13:30～15:30	綾渡集会所				
稲武	三月会	月1回	第3月曜日	09:00～12:00	黒田集会所	○	○	○	○
稲武	桑原ふれあい会	月1回	第3金曜日	13:30～15:30	桑原ふれあいプラザ	○	○	○	
稲武	しゃくなげ会	月1回	第2水曜日	13:30～15:30	大野瀬地区多目的研修集会施設	○	○	○	○
稲武	青佐クラブ	月1回	第3火曜日	13:30～15:30	御所貝津老人憩いの家	○	○	○	○
稲武	もみの木会	月1回	第4金曜日	10:00～12:00	野入集会所	○	○	○	○
稲武	さとやま会	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	小田木老人憩の家	○	○	○	○
稲武	あじさいクラブ	月1回	第1水曜日	09:00～11:30	生活改善センター	○	○	○	○
稲武	サロン・DO・えんがわ	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	稲武町自治区会館	○		○	○
小原	にこにこフレンド	月1回	第3月曜日	13:30～15:00	勤労者研修センター			○	○
小原	大イチョウ会	月2回	第1・3火曜日	13:00～15:30	大倉集会場	○		○	
小原	陽だまり会	月1回	第3水曜日	13:30～15:30	農業者健康管理センター	○	○	○	○
小原	よつばゲンキーズ	月1回	第4水曜日	13:30～15:30	西部集会所	○	○	○	○
小原	矢作ほのぼのJ.B.	月1回	第3金曜日	10:00～12:00	矢作区集会所	○	○		○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
小原	三ツ久保ふれあいサロン	月1回	第3金曜日	09:30～11:30	三ツ久保集会所	○	○	○	○
小原	元気アップ四季桜	月2回	第2・4木曜日	13:00～15:00	小原交流館	○	○	○	○
小原	東郷おしゃべり会	月1回	第3月曜日	13:30～15:30	東郷町大辻集会所		○	○	○
下山	羽布ひまわり会	月1回	第3木曜日	13:30～15:00	羽布集会場	○		○	○
下山	よらまい会	月2回	第1木曜日(10-14:30) 第3水曜日(13:30-	13:30～15:30	東大林町集会所	○	○		○
下山	黒坂を元気にする会	月1回	第1火曜日	13:30～15:30	黒坂集落センター	○		○	
下山	すみれ会	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	大沼自治区集会所	○	○		○
下山	田代竹の子会	月1回	第3月曜日	13:30～15:00	市場憩の家	○	○	○	○
上郷	川田体力アップ教室	月2回	第1・3月曜日	10:00～11:30	川田区民会館	○	○	○	○
上郷	柘塚西町体力アップ教室	月2回	第2・4木曜日	09:30～11:00	柘塚西町区民会館	○	○	○	○
上郷	ハッピー上郷	月2回	第1・3金曜日	09:30～11:30	上郷大成区民会館	○	○	○	
上郷	福受元気アップ教室	月1回	第3水曜日	13:30～15:00	福受町区民会館	○	○	○	○
上郷	中和会ふれあいサロン	月1回	第2木曜日	10:00～11:45	中和会区民会館	○	○	○	○
末野原	豊栄1区体力アップ教室	月2回	第2・4木曜日	09:30～11:00	豊栄町第1区民会館	○	○	○	○
末野原	永覚新町 永新会	月2回	第1・3木曜日	09:30～11:30	永覚新町区民会館	○	○	○	
末野原	永覚町元気アップ教室	月1回	第3月曜日	10:00～11:30	永覚町公民館	○		○	○
末野原	大林元気かーいⅡ	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	大林町区民会館	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
未野原	元気会	月2回	第2・4木曜日	09:30～11:00	豊栄二区区長事務所内(弥栄児童館)	○	○		○
未野原	豊栄一区ふれあいサロン	月1回	第3木曜日	09:30～11:00	豊栄町一区区民会館	○	○	○	○
高岡	若林元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	若林会館	○	○	○	
高岡	元気アップひまわり(若林)	月2回	第1・3火曜日	10:00～11:30	若林交流館	○	○	○	○
前林	前林体力アップ教室	月2回	第1・3月曜日	09:30～11:30	前林区民会館	○	○	○	○
前林	堤ぴんころ隊	月2回	第2・4火曜日	10:00～12:00	堤町区民会館	○	○	○	
前林	西岡町元気アップ教室	月2回	第1・3火曜日	10:00～11:30	西岡町区民会館	○	○	○	○
前林	高岡町元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	09:30～11:00	高岡町区民会館	○	○		○
前林	星ヶ丘体操教室	月2回	第1・3木曜日又は第2・4木曜日	09:30～10:30	星ヶ丘エバーグリーン自治会集会所	○		○	○
前林	いきいき大島	月2回	第2・4金曜日	10:00～11:30	大島町区民会館	○	○	○	○
前林	上丘ふれあい会	月1回	第3金曜日	13:00～15:00	宝樹院	○		○	○
前林	駒新ふれあいサロン	月2回	第2・4金曜日	10:00～11:30	駒新会館	○	○	○	○
前林	生駒ふれあいサロン	月2回	第1・3水曜日	09:30～15:00	生駒会館			○	○
前林	元気アップ前林	月2回	第2・4金曜日	10:00～12:00	前林交流館	○	○	○	○
前林	元気アップつつみ教室	月2回	第2・4木曜日	10:00～12:00	つつみ園地域包括支援センター	○	○	○	○
竜神	東田自治区「緑寿会」生き生きサロン	月1回	第2木曜日	13:30～15:30	東田自治区民会館八ローホール	○	○	○	
竜神	元気アップ本町	月1回	第4木曜日	13:00～16:00	本町第2集会所	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
竜神	グリーンヒルズ	月1回	第3火曜日	13:15～15:15	緑ヶ丘会館	○	○	○	○
竜神	元気むつみ会	月1回	第1木曜日	09:30～11:30	土橋区民会館	○	○	○	
竜神	元気アップ竹下	月2回	第2・4木曜日	09:30～11:00	竹下区民会館	○	○	○	○
竜神	たから会	月2回	第1金曜日・第3土曜日	10:00～11:30	竹上区民会館	○	○	○	○
竜神	竜美会	月2回	第2・4土曜日	13:00～15:00	神田集会所	○	○	○	○
竜神	住吉あけぼの会	月1回	第2水曜日	10:00～11:30	竹上区民会館	○	○	○	○
竜神	元気アップひまわり	月2回	第2・4木曜日	13:30～15:00	ひまわりの街地域包括支援センター				
若園	花園元気アップ隊	月2回	第1火・第3水曜日	09:00～11:30	花園町区民会館	○	○	○	○
若園	元気アップ吉原	月2回	第1・3火曜日	10:00～11:30	吉原町第2区民会館	○	○	○	○
若園	中根元気アップ	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	中根自治区区民会館	○	○	○	○
若園	元気アップ若園	月2回	第1・3木曜日	09:30～11:30	若園交流館	○	○	○	○
井郷	高町元気アップ教室	月1回	第2火曜日	10:00～12:00	高町区民会館	○	○	○	○
井郷	御船寿楽会にこにこクラブ	月2回	第1・3金曜日	10:00～11:00	御船区民会館	○		○	
井郷	下古屋松栄会	月1回	毎月1日	13:30～15:00	下古屋公民館	○	○	○	
井郷	天道幸友クラブ元気up教室	4回/年	毎月1日	13:00～13:50	天道区民会館	○			
石野	なかよしグループ	月4回	毎週金曜日	09:30～11:00	東広瀬町上切自治区区民会館	○	○	○	
石野	藤沢老人憩いの家	月1回	第2火曜日	10:00～12:00	藤沢公会堂	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	スト レッチ	筋力 トレ	脳力 トレ	レク
石野	勘八元気アップ教室	月2回	第1・3水曜日	10:00～12:00	勘八ふれあい会館	○	○		○
石野	若鮎体操教室	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	石野の里地域包括支援センター	○	○	○	○
猿投	加納町友笑クラブ	月2回	第2・4火曜日	13:00～15:00	加納町区民会館	○		○	○
猿投	さなげ台ふれあいサロン	年2回	第2水曜日	10:00～11:30	さなげ台自治区会館	○		○	○
猿投	元気アップ猿投北	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	猿投北交流館	○	○	○	○
猿投	猿投町和敬クラブ	月2回	第2・4月曜日	13:00～15:00	猿投町公民館	○		○	○
猿投台	かざぐるまの会	月2回	第1・3金曜日	17:00～18:30	青木ふれあい会館	○	○	○	○
猿投台	荒井松嶋会	月1回	第2月曜日	10:00～11:30	荒井児童館憩いの家	○	○	○	○
猿投台	下越戸元気アップ体操教室	月1回	第4木曜日	10:00～11:30	下越戸区民会館	○		○	○
猿投台	青寿会	月1回	第4木曜日	10:00～11:00	青木自治区 ふれあい会館	○	○	○	
猿投台	中越戸楽々会	月2回	第1・3火曜日	13:30～15:00	中越戸公民館	○	○	○	○
猿投台	西広瀬体操教室	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	西広瀬町自治区児童館	○	○	○	○
猿投台	花本元気アップ教室	月2回	第1・3木曜日	10:00～11:30	花本構造改善センター	○	○	○	○
猿投台	猿投台元気アップ教室	月2回	第1・3木曜日	13:00～15:00	猿投台交流館	○	○	○	○
保見	緑苑みどり会体カアップサークル	月2回	第1・3水曜日	10:00～11:30	保見緑苑区民会館	○	○		○
保見	篠原元気アップ	月1回	第4火曜日	10:00～11:30	篠原公民館	○	○	○	○
保見	元気アップ伊保	月2回	第2・4水曜日	10:00～12:00	伊保町区民会館	○	○	○	○

中学校区	グループ名	活動頻度	実施曜日	時間	会場	ストレッチ	筋力トレ	脳力トレ	レク
保見	ほっと茶論ひろみ	月2回	第2と最終水曜日（第4 or 5）	13:30～15:00	広幡公民館	○		○	○
保見	保見ヶ丘六区 にここクラブ	月1回	第2水曜日	10:00～11:30	保見ヶ丘六区集会場	○			○
保見	フレッシュ保見	月2回	第1・3木曜日	13:00～15:00	保見交流館	○	○	○	○
藤岡	ふれあいサロン若葉会	月1回	第3または4木曜日	13:30～15:15	北一色区民会館	○	○	○	
藤岡	サロン 石飛	月1回	第3木曜日	10:00～12:00	石飛集会所	○	○	○	○
藤岡	みんなで元気	月2回	第2・4火曜日	09:30～11:00	ふじの里包括支援センター	○	○	○	○
藤岡	キラ アップ教室	月2回	第1・3木曜日	10:00～12:00	藤岡交流館	○	○	○	○
藤岡南	菜の花の会	月4回	第1・2・3・4火曜日	10:00～11:30	地域包括支援センター藤岡の楽園	○	○	○	○